スポーツ吹矢　なごみ

発　足　：　平成２１年１２月

指導員　：　小黒　栄一（一般社団法人　スポーツ吹矢振興協会　公認指導員）

会員数　：　19 人

◎スポーツ吹矢とは？

筒に矢を入れて人間の呼吸で円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。
ただし、弓道やアーチェリーは腕を動力とするのに対し、スポーツ吹矢は矢を飛ばす動力が「息」。腹式呼吸で矢を飛ばすスポーツです。
ゲームとしての面白さはもちろん、年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめる生涯スポーツです。

◎運動効果と健康増進をゲーム感覚で

「スポーツ吹矢式呼吸法」は運動効果だけではなく、精神集中や血行促進・細胞の活性化にも役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。
ゲーム感覚で楽しみながらストレスを解消し、健康を増進させましょう。